

# 秋の行楽 おこわ米を持って出かけましょう!

毎日の献立  
お悩み解消!

秋の食材で作る  
カンタン ホイル焼

くホイル焼きのいいところ

ヘルシー

少ない油量で  
調理できるので  
とってもヘルシー!

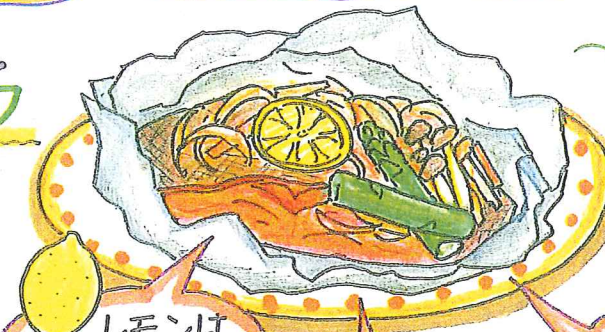
旨み・香りを逃さない!

アルミホイルに包むと、蒸し焼き  
状態になるので旨み・香りを  
逃さずおいしくなります。

お肉やお魚  
野菜などが  
一緒に食べられます。

夕飯の  
仕度がラク

例えば 朝のうちに  
食材をアルミホイル  
に包んで冷蔵庫へ!  
仕込んでおくと夕食  
のときコンロのグリルで  
焼くだけで一品でき上がり!



レモンは  
風味がいいので  
欠かせません

味付いろいろ

- ・ポン酢
- ・レモンじょうゆ
- ・塩・こしょう
- ・みそダレ・ゴマダレ

鮭などは、バターも少々  
入れるとコクが出て、香りも  
一段と良くなります。

鮭切身・レモン  
きのこ類・玉ねぎ・アスパラ  
人参等々。塩・こしょう少々。  
酢・しょうゆ・適量  
・鶏肉や豚肉と野菜  
の組み合わせもお  
いしいですよ。

えのき茸のホイル焼  
★  
えのき茸  
レモン・バター  
しょうゆ(濃口) 適量  
・これもカンタンで  
おいしい!!

包み方がポイント

・アルミホイルは  
たっぷり使って  
しっかりすき間なく  
包むのがポイント!

そのまま炊くだけ  
炊飯器で簡単ごはん!

お米は洗わず、そのまま具と一緒に  
炊飯器へどうぞ。おいしい本格おこわが  
手軽に作れます。毎日の食卓に。

お弁当に、常備食としても  
重宝します。

「具とう米シリーズ」のおこわ米を

おむすびにして行楽の  
おともにいかがですか。おかず  
は少なめでも大満足♪

秋の夜長に

ホットな トマト

＜材料＞

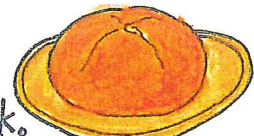
- ・トマト…1個
- ・バター・しょうゆ…適量

＜作り方＞

①ハタを取ったトマトの裏側  
に十字の切り込みを入れます。

②①のトマトを耐熱皿に入れて軽くラップをして、  
レンジで1分～1分半(目安)。上下を返して更に1分加熱(目安)

③②の十字部分にしょうゆを  
少々かけ、バターをのせて完成♪  
※バターのかわりにオリーブオイルでもOK。



お米のきもち

10月も昼間はまだまだ厳しい暑さ  
お米の保存は油断大敵! 要注意!!

こんなところは いやです



いよいよ  
稲刈り

今、平野部の田んぼの  
お米作りにはトラクター、田植機などの大型  
農業機械が使われ、稲刈りには



コンバインが活躍  
です。みるみるうちに  
刈り取り脱穀して  
もみを袋に詰める  
ところまでやってしま  
います。